



طفل في الرابعة متزوج جنية ويعاشرها أمام أهله والدته: يوميا يخلع ملابسه ويبدأ بمعاشرتها كالأزواج

ادارة فندق (هـ) نجوم تنوي منع القنصل ومرافقاته من الدخول
شبكة دعارة يقودها قنصل دولة افريقية في عمان

المستند: تفويض ملك القمار إلى جامعة القاهرة
 وهو: إحصائيات ملك الألباني في قسم الشرطة
 على: أربعين الف رجل في قسم الشرطة

القضية طُيرت "معاظ" من موقعه وابقت معاليه في وزارته الخاصة
وزير سابق ابرم اتفاقية تنقيب عن الآثار مع اسرائيل

امام دولة الرئيس يقدر ثمنها بحوالي مئة ألف دينار وتخص مئات العائلات
تضحية شحنة زيت الأمانات التي رفضتها قطر
واحتجزتها الأردن في المنطقة الحرة
مدير وموظفو المنطقة الحرة لا يعرفون شيئاً عن شحنة الزيت
والجمارك تنحرف عن المسألة

الفنانة مهي المغربي لـ "الحقيقة"

الوزير الفلسطيني ياسر عبد
ارض السلطة مطوقة ومغلقة
ومهددة بالضيق

فضيحتان تهزان الوسط التعليمي

**لجنة التحقيق اكتشفت دكتوراً لا يحمل الدكتوراه
أحد المسؤولين في الجامعة قام بتغيير
المشترات من أقرابه ومحاسيب**

معرض صناعات مستحضرات التجميل لهداياكم من... العطور والساعات

ت ۶۱۷۷۲۹ فاکس ۶۱۲۸۳۷ ص ب ۱۸۲۱۰۵ روض البريدي ۱۱۱۹۸



تعزية ومواساة
باسل فلاح صلاح واخوانه
ينمون بمزيد من الحزن والأسى
وفاة الحاج شامي محمد سعيد
الذي وافته المنية يوم الجمعة الماضي ويتقدمون بأحر التعازي والمواساة الى ذويهِ في الضفتين سائلين المولى أن يتغمّد الفقيد واسع جناحه ويلهم ذويه الصبر والسلوان.

اللامركزية في مؤسسات الدولة
تدرس وزارة التنمية الادارية حالياً بشكل موسع جدواً من المقترحات لاختيار انسيب الوسائل لتفعيل اللامركزية في المؤسسات والوزارات المختلفة. وتؤكد الوزارة ان هذه الدراسة تستهدف تبسيط الاجراءات، وخصر اتخاذ القرارات بخصوصيات مؤسسات المواطنين بأقل عدد ممكن من الخطوات، دون الإضرار بالمستقلين الكبار في الدوائر والمؤسسات الحكومية. كذلك، كما أشارت المصادر، سيتم الى اطلاق يد المدراء في الدوائر والوزارات باتخاذ القرارات، بدلاً من حصرها بالأمين أو المدير العام.. أو الوزير فقط. ولكن ان هذه الدراسة تتم تنفيذها للتوجهات الحكومية في مجال تفعيل الدوائر والوزارات والمؤسسات الحكومية من القيام برأيتها.

لا تجاوزات في ديوان الخدمة المدنية
أكدت مصادر "الحقيقة" في ديوان الرقابة والتفتيش ان عمليات التعمين عن طريق ديوان الخدمة المدنية ماشية عال المال. وأرجعت المصادر ذلك الى ان ديوان الرقابة يمارس رقابة دائمة على تعيينات الخدمة المدنية، عن طريق تدقيقه في الكمثرافات التي حصل ديوان الرقابة على نسخة منها. هل يعني هذا ان التجاوزات السابقة قد توقفت الى حين؟

النظافة يا دكتور!
أكد كثير من المراجعين مستشفى الشؤون الجنوبية لـ "الحقيقة" غياب الشروط والمواصفات الصحية في المستشفيات، فالزائر له اول ما يسترعى انتباهه في الوملة الاولى غياب عنصر النظافة في جميع مرافق المستشفى مع العلم انه يجب ان يحمل شعار النظافة ويطلقها لان يتعامل مع سوء تعامل الموظفين في شريحة معينة من المجتمع وهم المستشفى معهم.

وصفها بأنها مغايرة وليست تغييرية

النائب بسام حدادين يفتح النار على الحكومة



وصف النائب بسام حدادين احتفال الحكومة الرسمي بعيد الأول من ايار هذا العام بأنه يأتي ضمن محاولات الرأسمالية والبيروقراطيين والمحاولات الحكومية المصممة والتي تهدف الى افراغ المضمون الكفافي والخصالي لهذه المناسبة، فقد تحدث المحفلون عن السياسة والتعاضد بين الشعوب واستبعاد العمال ومطلبهم من الإحتفال. وقال في كلمة له القاماً في مخيم حطين بهذه المناسبة ويدعوه من نادي الرواد الثقافي انه قاطع هذا الإحتفال الذي تم برعاية سمو الأمير الحسن. واستهجن حدادين استمرار التغاضي عن المشاكل العمالية وفي مقدمتها تآكل الأجور والتضخم ومهبط قيمة الدينار وعدم السماح لقطاعات عمالية بالانتساب للقطاعات كعمال القطاع الزراعي مثلاً ومنعهم من حق الاضراب وتعرضهم للتواصل للفصل التعسفي، وطالب العمال بالعمل على كسر هذه السياسات وأن يعملوا بجد لتغيير واقعهم. وأضرباً بأن رياح الديمقراطية والتي هبت منذ عام تحول الاتفاق للمستقبلية قال حدادين ان الطبع السياسي عندنا وصل الى درجة كبيرة ومحاولات إجبار الآخرين

١٩٨٩ طالت جميع القطاعات في المجتمع عدا الحركة العمالية التي يخشى الرأسماليون بروز أي دور سياسي للعمال. ومن سوء الحركة العمالية في الأردن ان الدولة نشأت قبل المجتمع فاستثبتت من دورها الطبيعي في التوازنات السياسية والاجتماعية والاقتصادية. وأكد بأن آخر لقاء تم مع رئيس الحكومة الجديدة استغرق حديثه معه فيه ثلاثة ارباع الساعة واقتصر طيلة الحديث عن الأوضاع العمالية للزيرة واصفاً الحكومة الحالية بأنها حكومة مغايرة وليست تغييرية... وحمل الأحزاب مسؤولية هذه الأوضاع، فثلاثة وعشرين حزباً في الأردن لم يجرؤوا ساكناً بهذا العيد الذي يصادف ذكره هذه المرة العشرة بعد المئة لاتفاضة شيكاغو والتي طالب العمال فيها باختصار ساعات العمل الى ثمانية ليرتأخوا ساعات مماثلة وساعات مماثلة أيضاً للنوم. وحول الاتفاق للمستقبلية قال حدادين ان الطبع السياسي عندنا وصل الى درجة كبيرة ومحاولات إجبار الآخرين

عصابة لسرقه القاصات
توصلت الأجهزة الامنية الى وجود منظمة منحرفة ومتخصصة بسرقة القاصات، حيث قامت هذه الجماعة بسرقة موجدات القاصات في كل من مدينة الحسين الطبية وجامعة جرش الأهلية، والمستشفى الاسلامي خلال اسبوع واحد، وقد قامت مصادر طبية في المستشفى الاسلامي فان مسروقات القاصة في المستشفى بلغت ثلاثين ألف دينار، واستبعدت المصادر ان يكون وراء هذه العملية عاملين في المستشفى، وما زالت القضية قيد التحقيق في مركز أمن الحسين متعاملين معها بسرية تامة كونها قد تهدد أمن البلد ومؤسساته المختلفة.

في العمل ولا بلاش!
طلبت شركة "آل، س" للمقاولات والإنشاءات الهندسية من عدد من المهندسين الذين عملوا لديها بالخطي عن باقي حسابهم لديها. ودفع مبلغ آخر مقابل إعطائهم شهادات خبرة عن المدة التي عملوا في الشركة وقد قال المهندس "رش" لـ "الحقيقة" ان ادارة الشركة قد تعاملت معهم بقسوة وأجبرتهم على دفع مبلغ يعادل راتب شهر وتوقيع اقرار باستلام باقي حسابهم المستحق لهم منها رغم أن ذلك لم يحدث وذلك لقاء شهادات الخبرة لكل منهم ووزارة التما!!



تذمر في العلوم والتكنولوجيا
تذمر موظفو نظام المكافاة في جامعة العلوم والتكنولوجيا من رفض ادارة الجامعة الاثاء بوعودها بتصفيتهم على الرغم من مرور سنة على عملهم. ويقول الموظفون ان ادارة الجامعة تقوم باجراءات تهدف الى التخلي عن مجموعة منهم وتأخير تصفيتهم مجموعة أخرى وإيقاعها على نظام المكافاة الذي يحرم الموظفين من استبد حقوقهم الوظيفية، بل ويخرق، والحديث مازال على ذمتهم، استبد قوانين العمل والعمال. ليس هناك إدارة!

خليها على الله
تعملت أصوات الكثير من المواطنين في مختلف مناطق المملكة منددين بالطريقة التي تم خلالها توزيع لحوم الاضاحي ووصفها بأنها بعيدة كل البعد عن النزاهة، حيث لم يتم توزيعها الى مستحقها من الحاملين للبطاقات المخصصة لتسليم اللحوم، وإنما كانت توزع معظمها لحساب القائمين على توزيعها، حيث شكلت لجان متخصصة لتولي هذه المهمة في كل منطقة إلا ان معظم لحوم الاضاحي تم بيعها لحساب بعض اعضاء هذه اللجان لدرجة وصلت بهم الى تشغيل سيارات خاصة لنقلها ووصفها بأنها بعيدة كل البعد عن النزاهة، حيث لم يتم توزيعها الى مستحقها من الحاملين للبطاقات المخصصة لتسليم اللحوم، وإنما كانت توزع معظمها لحساب القائمين على توزيعها، حيث شكلت لجان متخصصة لتولي هذه المهمة في كل منطقة إلا ان

تعديل وزاري
علمت "الحقيقة" من مصادر موثقة ان تعديلاً وزارياً يطبع على نار هادئة سيجري على حكومة السيد الكباريتي خلال الأيام القليلة القادمة وقد أشارت المصادر نفسها الى ان التعديل مرتبط بأسباب ادارية وأخرى نتيجة المآخذ على تشكيلة الحكومة التي أعلنت الحرب على المستدين وأن عدد من وزراء الدولة سيطالبهم بالتغيير كما سيتم في التعديل نائباً لرئيس الوزراء، وتعيين وزيراً للخارجية بدلاً من دولة الرئيس!!

وعدة بوحدة
حرب كلامية بين أبناء عشيرة واحدة برزت مؤخراً على صفحات الجرائد اليومية بعد صدور الإرادة الملكية السامية بالقالة أمين عام دائرة الخدمة المدنية وتعيين أميناً جديداً لهذا المنصب حيث قامت جماعة من العشيرة التي ينتمي اليه الأمين السابق باحتجاج ومباركة عملية الاقالة هذه وقالوا في بيان لهم في الاضواء اعلات تهنئة الأمين الجديد "انتا مبارك وبنو عالياً خطرة جلالة الملك هذه برفعة الرجل للناس في المكان المناسب مما أثار هذا الكلام حقيقة الأمين السابق وقام على الفور بإصدار قائمة بتأنيب أسماء من وجهاء العشيرة في اعلان الحق وأعلى المكان تلك العشيرة من العشيرة وتضمن هذا الإعلان على تعاضد عشيرة آل جهمادية!!

ثورة بيضاء في مؤسسة الضمان الاجتماعي
كان يشغل مديراً للفروع وأصبح مديراً للسلامة العامة وتم نقل عصام هاشم الى دائرة الاستثمار والذي كان يشغل وظيفة مدير الدائرة الادارية ونقل الموظف يحيى ابو رشيد الى مكتب المستشار في حين نقل الموظف عبيد الحليم الحيارى كمدير فرع عمان والذي كان يشغل وظيفة مساعد لمدير دائرة الاشتراكات.

تلفزيون خاص
من المتوقع ان يصدر قريباً عن مجلس الوزراء لتلقي رئاسة الوزراء للعديد من المستثمرين بالانشاء من محطة خاصة للاذاعة والتلفزيون وذلك بهدف تفعيل دور الاعلام من خلال خلق المناصفة ما بين الاعلام الرسمي والخاص وستخضع هذه المحطة للقوانين والأنظمة المعمول بها والخاصة بذلك، ونظراً لتلقي رئاسة الوزراء للعديد من المستثمرين بالانشاء من محطة خاصة للاذاعة والتلفزيون وذلك بهدف تفعيل دور الاعلام من خلال خلق المناصفة ما بين الاعلام الرسمي والخاص وستخضع هذه المحطة للقوانين والأنظمة المعمول بها والخاصة بذلك، ونظراً

الأمين العام: لا تصدقوهم!
القادمة تتعلق بـ (٢٢) قاض سيجالون على التقاعد، الأمر سيؤدي الى فراغ كبير في الجهاز القضائي. المصادر نفسها أكدت ان هذه الاجراءات تنبع من وجود اخطار جسيمة ارتكبتها أحد وزراء العدل السابقين أثناء فترة توليه لوزارة العدل. من أجل الوقوف على هذه الأمور جميعها قامت

البضاعة البيلك
استيقظ أهالي مدينة الرمثا في صبحيل يوم الأربعاء للمضي على أصوات سيارات رجال الجمارك وهي بطول سجناء ضخمة صغيرة محملة بكبسات مثاقلة من الخضراوات في ارجاء راقية النجدة ويصعد طلالاً عالية في جبال الجمارك من الرمثا على سلاسل الجبال التي تطل على اريحا. في تلك الاثناء كان رجال الجمارك قد وصلوا الى الرمثا وهم يحملون البضاعة البيلك في سياراتهم. البضاعة البيلك هي البضاعة التي يتم تصديرها من الجمارك الى اريحا. البضاعة البيلك هي البضاعة التي يتم تصديرها من الجمارك الى اريحا. البضاعة البيلك هي البضاعة التي يتم تصديرها من الجمارك الى اريحا.

بيان من تحت الدست
اصور داني طلبة الدراسات العليا في الجامعة بياناً شعبياً للتحية متقدماً فيه لزار المجلس الوطني الفلسطيني بالقائه في بيروت والذي تضمن على وجه الخصوص بياناً واضحاً للتحية للشيخ الرئيس ياسر عرفات. البيان من تحت الدست هو البيان الذي تم اصداره من قبل المجلس الوطني الفلسطيني في بيروت والذي تضمن على وجه الخصوص بياناً واضحاً للتحية للشيخ الرئيس ياسر عرفات. البيان من تحت الدست هو البيان الذي تم اصداره من قبل المجلس الوطني الفلسطيني في بيروت والذي تضمن على وجه الخصوص بياناً واضحاً للتحية للشيخ الرئيس ياسر عرفات.

المدير العام	رئيس التحرير	مدير العلاقات العامة	مدير التوزيع
اسامة ممتوق	نائل صلاح	هنا صقر	عبد الفتاح بيجاوي

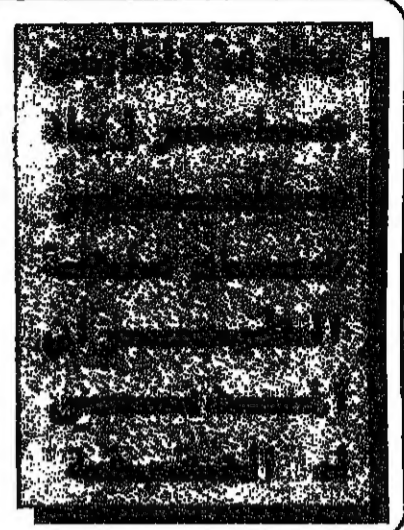
للإشتراك خارج المملكة ١٠٠ دولار أو ما يعادلها
قوة الإشتراك الفرد ٤٠ ديناراً والمؤسسات ٥٠ ديناراً
سياسية - اجتماعية - اسبوعية - مستقلة تصدر عن شركة الحقيقة للصحافة والنشر
الهيئة التي: إيهاب الدياب طبع بطابع الحاسوب

الطيران بدر على الخزينة أكثر مما يخصص له



المكبة الأردنية حققت فائدة كبيرة من اتفاقية النقل مع إسرائيل
الطيار شخص تكمن رغبته في التصدي

بدأت عمليات كطيار مقاتل في سلاح الجو الملكي الأردني
عملت في فريق الحاسنة الملكية للصروح الجوية



جاءه من عبد الهادي راجي الجاني البدايات

عن حياته يقول الكابتن زياد:
من مواليد ١٩٦١ درست الابتدائية في قرية يالو ودرست الإعدادية في عمواس والثانوية في الكلية الرشيدية في القدس تخرجت عام ١٩٨٨ وأثناء طفاوتي حدثت حرب ٨٨ وكانت هذه الفترة هي المرة الأولى التي أشاهد فيها طائرات تقوم بقصف مواقع عسكرية وأجبرت ببراعة ومروسة الطيارين وهذا ترك هوى في نفسي للهناء وبعد تخرجي عام ١٩٨٨ التحقت بسلاح الجو الملكي الأردني وأرسلت في دورة لبريطانيا وبعد السنة الأولى من التدريب تم اختياري للانضمام إلى كلية سلاح الجو الملكي البريطاني لمدة ثلاث سنوات وبعد التخرج عدت للأردن سنة ٧٣ وخدمت في الأسراب المقاتلة في سلاح الجو الملكي في الأردن واجتازت عدة دورات أثناء وجودي في سلاح الجو في دورات قتال جوي ومدرب أسلحة ومدرب قتال جوي ومدرب طيران وبعدما تم اقتدائي أثناء الخدمة لتسلي قيادة سلاح الجو الأردني الملكي في هيئة أركان القوات الجوية المشتركة وبعد ذلك كنت قائد رف لعمليات السرب السادس وأشرقت على تسليق السرب في مصر، بولي الطائرات التي كانت عليها البنتون، إسكندر ٢٠٥، وعبروا وبني سمه ١٩٧٩ فزنت الخدمة في سلاح الجو وأجرت على التواجد، وهاجرت لأستراليا وعملت هناك في التجارة إلا أن حنيني كان دائماً للطيران فعدت والتحق بشركة عالية سنة ٧٦ كمساعد طيار وبعد ذلك تم ترقيتي إلى قائد طائرة ومدرب وقام بحصص طيران ومن ثم قائد أسطول ٧٠٧ بونيف، وفي سنة ١٩٨٤ عملت كمساعد نائب المدير العام للعمليات وتقلت في عدة مناصب منها نائب مدير عام للمستويات والأداء إلى أن انتدبت لسلسلة الطيران الفني دائرة السلامة الجوية لفترة ٩ شهور وبعدها تشرفت بالإرادة الملكية بعملي مديراً عاماً لسلسلة الطيران المدني.

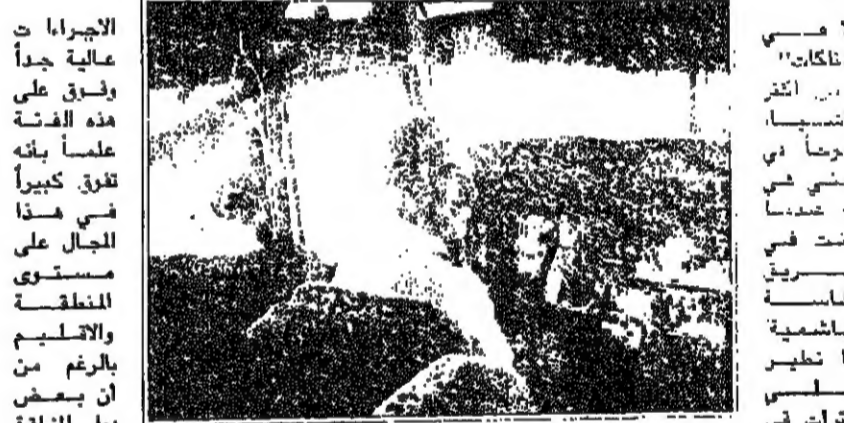
حياة الجاني
عن حياة الجو والمخاطر التي يواجهها الطيار قال الكابتن زياد نتيجة التدريب ولهم الطيار للأسر فإن الحالات الصعبة يأخذها بنوع من التحدي ويحبها ويكون لديه ثقة كاملة بأن يتغلب عليه.

الطيار هو شخص تكمن رغبته في التحدي والخطوات في هذه الأشياء وكل شيء لديه محسوب وهناك توقعات أن يحدث نوع من الخلل إلا أنه دائماً يهين، لأسوء الظروف وما يخطر على بال الشخص العادي بأن الأشياء خارقة تحدث مع الطيار في بالنسبة له لا تكون بهذا الشكل.

فمثلاً طائرة نفاثة بمحرك واحد إذا حدث خلل فيها يحاول الطيار متابعة الأمور ولا تنكر أن هناك خوف في هذه الحالة إلا أن السيطرة على الخوف هي صفة ملازمة وذلك لمعرفة الأشياء وجاهزيتهم لها ويتعامل معها وكأنه شيء عادي ولا يوجد طيار يطير ٢٨ سنة لا يتعرض للحوادث لكن لا أشعر خلال ٢٨ سنة أنه حدث معي شيء، كثير فهو قد يكون بالنسبة للشخص العادي كذلك لكن في وقت حدوثه تعاملت معه كأنه شيء عادي وخلال ٢٨ سنة لم يحصل معي حادث أدى لخسارة لا في الأرواح

العمل

وحول قضية اللجان الأمريكية المختصة بالطيران المدني والكشوف التي قامت بها والتقرير الذي قدمت من الأردن التي تضمن بعض النقص في إجراءات السلامة قال الكابتن زياد كان هناك تصوير بسيط جداً واستلمت قسم السلامة الجوية لفترة .. وألهم في الأمر أن هذه اللجان عادت إلى الأردن وتم تصنيف الأردن من الفئة الأولى ولا يبلغ إذا قلت أن شيء محسوب...



ولا شيء المناكبات من أكثر الانسياب، وسوا في دفتي في ان عدياً فسيق في الحاسنة الهاشمية كنا طيار على طائرات في

حركات جلولانية والسفالة بين الطائرات كانت قريبة وهي متعة وتحدي للأشياء الرتيبة وهذه الحركة تحتاج إلى انباه ورد فعل سريع، ألتفتا الحرك معي وكنت أنزل شرابي وفي أنلترا حدث معي الأمر نفسه واضطرت أن أنزل شرابي وهذه من الأشياء التي تحدث

لفضمية الهبوط الشواحي تعتمد على الارتفاع وعلى تصرف الطيار في حياته طير في أوقات مختلفة ويواجه أنواعاً جوية وحالات فريدة من الطقس وهو مدرب ومهيئ بالاستماتة بأحدث ما استجد من المعدات وهو مدرب على هذه الأشياء وطبيعة عمل الطيار هي أن كل شيء يأخذ بده ويجري فحوصات ويتأكد من كل شيء ويكون مطمئناً تماماً لسلامة رحلته قبل الشروع فيها والطقس مثلاً ... ووزن الطائرة هي من الأشياء التي يتأكد منها الطيار قبل الرحلة ودائماً لديه خطط بديلة وبالتالي كل شيء محسوب...

وحول قضية اللجان الأمريكية المختصة بالطيران المدني والكشوف التي قامت بها والتقرير الذي قدمت من الأردن التي تضمن بعض النقص في إجراءات السلامة قال الكابتن زياد كان هناك تصوير بسيط جداً واستلمت قسم السلامة الجوية لفترة .. وألهم في الأمر أن هذه اللجان عادت إلى الأردن وتم تصنيف الأردن من الفئة الأولى ولا يبلغ إذا قلت أن شيء محسوب...

حول هذا الموضوع تحدث عطوفة المدير قائلاً: اتفاقية النقل الجوي ما بيننا وبين إسرائيل أدت إلى تغيير مدة الرحلات الجوية من الأردن إلى الغرب وبالعكس إلا أن نظرة إسرائيل الأمنية

وكثافة استخدامها للأجواء فرض تحدياً على الارتفاعات بالنسبة للممرات التي تسلكها الطائرات فوق إسرائيل رغم أن العمل به في معظم الوقت ليقوم المراقبون الجويين بالتدخل الحر لكن ليس دائماً بالتدخل بالارتفاع، وفيما الارتفاع مهمة لتوفير الوقود وأحياناً لتفادي بعض الغيوم، والملكية الأردنية حققت فائدة بتقصير المسافة وتقليل الوقت.

ضمان كفاءة الطيارين الأردنيين
في هذا الموضوع قال الكابتن زياد: يخضع الطيار لفحص طبي مرتين بالسنة وأ اختبارات طيران في العام وهناك عملية إجبارية تسمى بدورة الانتعاش السنوي وهذه الهمة الأكثر قلقاً ورقابة في العام.

قال الكابتن زياد في هذا الأمر: وما أتته فيه أن المنطقة مقبلة على مرحلة جديدة تاتي عملية السلام وتتوقع طرفة اقتصادية في المستقبل القريب في نشاط الحركة السياحية في البلد وهذا يتطلب أن تكون جاهزين حتى لا تؤخذ على غفلة وتكون جاهزين للتوسع لتقديم خدمات أفضل لأن النشاط الاقتصادي يواكب نشاط في عدد الوافدين البلد سواء القاصيين أو رجال أعمال أو سياح ذلك فإن العالم مل على تطبيق مرحلة خدمات جوية وملاحية مستقبلية أكثر تطوراً وحتى نواكبها هذا يتطلب منا تجهيز البنية التحتية وإعداد مشايخ للمستقبل وتنفيذها في وقتها من ضمن الشاغل التي تضمن السلامة خطة تنفيذها من سنة ٩٨-٩٥ من تطوير للطارات الأردنية والأجهزة الملاحية لأنها الرادارات الثانوية وأجهزة الاتصال وحالياً يوجد دراسة ستكون جاهزة خلال أسابيع للاستخدام المشترك لطار السلام في العتية وتحويل هذا المشروع سيكون خارجي وهناك دراسة تقوم بها شركة كندية لتحويل مطار الملكة علياء على أسس تجارية، أيضاً لدينا الهولنديين فعد انهوا دراسة لتحديث مباني مطار الملكة علياء وإعادة تزفيت المدرج الشمالي في مطار ماركا وأوراق الصطامات جاهزة للحرج ومشروع خدمة الاتصالات طرح وسيتم خلال هذا العام ومشروع رادار ثانوي تشارك فيه شركات عالمية سيتم طرحه خلال هذا العام

وعندنا الآن مشاريع تحديث البات الإنشاء، ولتفئة الميكرويف والاتصالات والمقاسم وتزويد السرب الجنوبي في مطار الملكة علياء وقد انهيينا توسيع ساحات وقوف الطائرات في مطار العتية وفي مطار ماركا تم تجهيز صلالة للمسابرين لاستخدام الأجنة ... وتركيزنا في المستقبل سيكون على رفع كفاءة الأجهزة الملاحية والاتصالات وتحسين وضع المراقبين للمسابرين حتى تكون مطاراتنا مراكز جذب وفي وضع مناسب ليكون الأردن بوابة حيو للمنطقة وهناك توجه لاعادة الهيكل التنظيمي لمطار الملكة علياء ونحن نركز في هذه الفترة على تدريب الكوادر وتحسين أداء قسم السلامة الجوية وبالنسبة لكلية نور فقد أضفنا اختصاص جديد هو هندسة الاتصالات وأريد أن أذكر هنا أن الطيران المدني بدر الخزينة أكثر مما يخصص له!

الفئة الثالثة ومنعت أكثر من ١٧ شركة طيران في العالم من التشغيل إلى الولايات المتحدة.

وحول الدارات السابقة والتطلعات المستقبلية لسلطة الطيران المدني والواجبات الموقلة بها قال الكابتن زياد أن أي إدارة هي استمداد سابقها وهي قد تترك الأمور تسير بصيغتها ولكم قد عمل بروتوكول اتفاقية طيران ثنائية بين الأردن والظليل، ويومجه تحصل الملكية على حقوق النقل إلى مانيلا وكذلك قمنا بتعديل الاتفاقية على تايلاند لتشغيل ٦ رحلات أسبوعية أو ٤ بطارات تيرابر بدل من ٤ رحلات سابقاً أو ثلاثة ترابستار مع إضافة حقوق نقل لقطتين إلى ما وراء بانكوك وهي مانيلا وهانوي، حالياً ترتبط مع ٧١ دولة باتفاقيات نقل جوي وتستقبل مطاراتنا ٢٤ شركة عالمية في خطوط منتظمة. وسلطة الطيران المدني تتلخص واجباتها في إدارة الأجواء، في الملكية، والحفاظ على سلامة الطائرات ومستخدامها من الجمهور وإدارة الطارات الأردنية وكل شيء في الأجواء الأردنية هو من اختصاص سلطة الطيران المدني.

اتفاقية النقل الجوي
ما بين إسرائيل والأردن

حول هذا الموضوع تحدث عطوفة المدير قائلاً: اتفاقية النقل الجوي ما بيننا وبين إسرائيل أدت إلى تغيير مدة الرحلات الجوية من الأردن إلى الغرب وبالعكس إلا أن نظرة إسرائيل الأمنية

"الحقيقة" تزور منطقة أم عبهرة

المنطقة تعاني من أزمة في المواصلات مشاكل بيئية تهدد مياه المنطقة بسبب عدم وجود شبكة صرف صحي رئيس بلدية مرج الحمام: لم يقم أي مسؤول بزيارة هذه المنطقة



والسكان يعتمدون على الحفر الامتصاصية وهذا الشيء حتماً قد يؤدي إلى تلويث المياه الموجودة هناك. لخص بالنسبة لهذا الأمر إلى نتيجة مفادها أن هذه المنطقة والتي تقع في واد جميل جداً وتتصل بالمنطقة وادي الشقا، والذي تخفي به الشعراء طويلاً هي منطقة سياحية من الدرجة الأولى لكن السؤال الذي يبقى قائماً هو إلى متى سنبقى نخض الطرف عن الشوارع التي ومبها الله لهذا البلد؟

متدرب "الحقيقة" أي باص أو وسيلة نقل عام تمر من هذه المنطقة. وتحدث رئيس البلدية أيضاً عن سؤاله عن قيام أي مسؤول بزيارة هذه المنطقة قائلاً أن هذه المنطقة لم يقم أي مسؤول بزيارتها لأن ولم يروصد المواطنون أي تحرك لأي مسؤول من هذا القبيل.

وتواجهها المنطقة لقال أهم المشاكل التي تواجهها المنطقة هي مشاكل تنظيمية وذلك يأتي من افتقار المنطقة إلى التنظيم في المساكن هذا إذا قمنا باستثناء ٧٠٪ من أراضيها كونها مناطق زراعية. والبلدية الآن تهتم بربط هذه المنطقة بوادي السير مباشرة عن طريق وجود شارع معبد لهذه الغاية.

وأضاف رئيس البلدية قائلاً أن هذه المنطقة مربوطة بوادي السير لكن بطريق طويل جداً والطريق الذي أشرت إليه أنفاً سيساعد حتماً في تنشيط الحركة السياحية في منطقة أم عبهرة.

وحول مشكلة المواصلات تحدث رئيس البلدية قائلاً لم تصلني مشاكل تذكر عن المواصلات علماً بأن "الحقيقة" قد رصدت مشكلة ضخمة للمسؤولين تشهدها المنطقة وتتمثل في أن الباصات التي تعمل على خط أم عبهرة لا تذهب إلى هذه المنطقة وغالباً ما تقلع عن دوار الدلة وأثناء تجوالنا الذي استمر لمدة ٤ ساعات في منطقة أم عبهرة لم يصادف



الحقيقة أيضاً رصدت مشكلة ضخمة للمسؤولين تشهدها المنطقة وتتمثل في أن الباصات التي تعمل على خط أم عبهرة لا تذهب إلى هذه المنطقة وغالباً ما تقلع عن دوار الدلة وأثناء تجوالنا الذي استمر لمدة ٤ ساعات في منطقة أم عبهرة لم يصادف

الحقيقة أيضاً رصدت مشكلة ضخمة للمسؤولين تشهدها المنطقة وتتمثل في أن الباصات التي تعمل على خط أم عبهرة لا تذهب إلى هذه المنطقة وغالباً ما تقلع عن دوار الدلة وأثناء تجوالنا الذي استمر لمدة ٤ ساعات في منطقة أم عبهرة لم يصادف

الحقيقة أيضاً رصدت مشكلة ضخمة للمسؤولين تشهدها المنطقة وتتمثل في أن الباصات التي تعمل على خط أم عبهرة لا تذهب إلى هذه المنطقة وغالباً ما تقلع عن دوار الدلة وأثناء تجوالنا الذي استمر لمدة ٤ ساعات في منطقة أم عبهرة لم يصادف

الحقيقة أيضاً رصدت مشكلة ضخمة للمسؤولين تشهدها المنطقة وتتمثل في أن الباصات التي تعمل على خط أم عبهرة لا تذهب إلى هذه المنطقة وغالباً ما تقلع عن دوار الدلة وأثناء تجوالنا الذي استمر لمدة ٤ ساعات في منطقة أم عبهرة لم يصادف

الحقيقة أيضاً رصدت مشكلة ضخمة للمسؤولين تشهدها المنطقة وتتمثل في أن الباصات التي تعمل على خط أم عبهرة لا تذهب إلى هذه المنطقة وغالباً ما تقلع عن دوار الدلة وأثناء تجوالنا الذي استمر لمدة ٤ ساعات في منطقة أم عبهرة لم يصادف

عبهرة المصري (أبو هادي) وعائلته يهنئ
عبد الله أبو خيشه وعائلته
بالمولد الجديد

الحب طفلتين غير شرعيتين

خانت زوجها مع زميلها
فكان الطلاق سيد الموقف

بانندشو فرانكيلوف، المحاضر في جامعة كيرل وميتولي بالعاصمة اسكوبية والذي يحاضر مادة أساسيات الهندسة الكهربائية تزوج من السيدة ليوبيتسا في عام ١٩٧٥، ولم تنجب منه إلا في عام ١٩٨٤، وكان قد ساورته الشكوك بأن الانجاب لم يكن شرعياً لأن جميع الأطباء أكدوا لهم، أن عليهما أن يتصلا من بعضهما وأن يتزوج كل منهما من أخرا!

و ذات يوم من ربيع عام ١٩٨٩ عاد ميكراً إلى البيت قرق الجرس، لم يفتح له أحد حاول تدخل مفتاح في الباب لكنه وجد المفتاح الخاص زوجته داخل الغال من

الداخل، انتظر بركة من الزمن على درج البناية حيث كان يقطن الطابق الثالث!!

بعد نصف ساعة فتحت زوجته الباب وبخل ليجد شخصاً آخر في البيت كان يعمل معها في الشركة، فبررت عدم فتح الباب أن بينهما وبين الرجل حديثاً سرياً يتعلق بفصل أحد عمال الشركة ولم تكن تتوقع أن زوجها موالذي بطرق مشروعة لكنني أحببت تقديم هذه البينة لتكون عبرة لأجيالنا القادمة.

وانتهت القضية بالطلاق بينهما بيد أن الابنة الكبرى "اصلاجانا" بقيت معه بإرادتها.

استمرت الشكوك تلاحقه وتساوره فقرر أن

مشاتل سافطات جلينته الى وكرهن

ظلم أسرته فظلمته الحياة!!

كيف يمكن لشخص تربى في ظروف اجتماعية سوية تماماً أن ينحرف ويتغير عن مسار تربيتة.. لقد علمنا منذ صغرنا أن من يترى في بيئة نظيفة ينمو على ذلك.

والعكس صحيح، ولكن العجيب هو أن تدخل ظروف نفسية واجتماعية في مسار سلوك الانسان للمصعب بداية من تربيتة التي استقامها من

مجتمعه الأول، رجل تربى في صفره وحيداً بعيداً عن أمه وأبيه لم يستقم من تبع الحنان مثل كل الأطفال، وسخت أمور كثيرة في عقله الباطن والتي كشفت فيما بعد بشكل أثر على أسرته وأطفاله، كبر هذا الطفل إلى أن أصبح شاباً وتزوج من امرأة حملت معه أعباء الحياة كأي شاب يبداء حياة الكفاح في مجتمعه ذو الحالة الاقتصادية السيئة، حظي بالأولاد والبنايات التي أنفجها

تعرف على مجموعة من الفتيات ذوات السهر غير للشرع والبراني كن يعمرن على ابتزاز، ليدفع فرائير سهراتهن المرتفعة جداً، تلك السهرات التي كان للشرع الكهولي فيها من الأساسيات، مما يجعل صاحبها يعود إلى منزله كل ليلة يترنح في سيارته تحت رحمة ربه التي توصله إلى بيته أمناً.

في يوم من الأيام صما على العيش لها ولأطفالها!!

Your Medical Insurance Dream Becomes A Reality

شركة النسر العربي للتأمين م.م - هاتف: ٦٨٥١٧١ - فاكس: ٦٨٥٨١٠ - ص.ب ٩١٩٤ عمان ١١١٩١ الأردن

Al Nisr Al-Arabi Insurance Co. Tel. 685171 - Fax. 685890 - P.O.Box 9194 Amman 11191 Jordan

الضحية والشبيه ارتيا الشهور في نفس المكان الذي اختلف فيه الشبيه مع الجاني

الجاني يخطئ فقتل شبيهه الشخص المطلوب



حينما طالب والد الضحية بمعرض صورة ابنها المقتول على شاشة التلفزيون، سيطرت العفوية على الضحية التي شبيهة الضحية حيث ماركت مجريات التحقيق تتركز على الدور على اجابة شائكة تزيل الحيرة لدى الجميع: هل قتل بدلاً من الضحية للظلمة.

كان "ستيفاني" البالغ من العمر ٢٤ عاماً يرضي عائلته بعد أن أنهى دراسته الجامعية لدى والده في منطقة "نيويورك" في مساء ٤ تموز ١٩٩٤، اتصل به صديق ليخبره بأنه سيأتي لاصطحابه بسيارته حيث توجه الشاب "ستيفاني" أولاً إلى جهاز الصرف الآلي لسحب مبلغ ٥٠٠ دولاراً وذلك قبل أن يتوجه بصاحبه صديقاً لتناول العشاء في أحد مطاعم المدينة. وفي طريق عودته

بتمتة حيازة المخدرات والمتاجرة بها والأمر هو رهن السجن الذي وضع فيه أسرته وأطفاله البرية قبله، واضطرت زوجته لبيع مشروعة من أجل توفير لقمة العيش لها ولأطفالها!!

طبيعة حياة "ستيفاني" الدراسية لثمين لهم أنه أمضى شهرًا كاملاً في تركيا لصالح إحدى الشركات الفرنسية العاملة هناك بهدف تقديم الاستشارة الإدارية لها. وهنا بدأ المحققون يرحلون السؤال التالي: هل تربط هذا الشاب في قضايا خطيرة أثناء تواجده في تركيا، إلا أنه لم تتورط أدلة أكيدة لدخوله في مخامرة خطيرة كما أن والده أكدوا وبغى ابنهما ورفض ممارسة أنشطة مخفطرة وبهذا لم يرضي التحقيق في ملابس الجريمة إلى أية نتيجة، وهنا قرر الأم التوجه إلى وسائل الإعلام لإثارة جريمة مقتل ابنها لملئ من التلفزيون عرض صورته وخرج ملابس الجريمة من خلال إحدى البرامج المتخصصة لتناول مثل هذه القضايا في العناوين.

وبعد أن استوفت الأم إجراءات موافقة الشرطة التي اشتملت على إحداث آخر المحطات التي قضاها ابنها قبل مقتله ولكن حتى هذه الرسالة المسجلة لم تقض إلى نتيجة في أمل العثور والقاء القبض على الجاني أو الجناة.

من جانبه قام والد الضحية بإطلاع إحدى صديقات العائلة على تفاصيل جريمة مقتل ابنه حيث أكدت هذه السيدة بأنها شاهدت سيارة مسرعة تبحر جميع الانشارات

علاقة بجريمة القتل، ويقت مجريات القضية غامضة إلى أن حدث تطور جديد إذ أثناء عرض التلفزيون لصورة "ستيفاني" تبين أن هناك شبيهاً للضحية يدعى "نومينيك" والفارق الوحيد بينهما أنه يكر "ستيفاني" بحوالي عشر سنوات وتزوج هذا الشبيه إلى قسم الشرطة حيث أبلغه أنه كان يرتدي هو الآخر - الشورت - ليرة وقدر الجريمة، وعلى ما يبدو أن الجناة اختار ضحيةهم الحقيقية والقصيدة لإحل هذه القضية والعرضي باتت أقرب إلى واقع القضية وملاساتها.

وتبين فيما بعد أن "نومينيك" الذي يعتبر من انصار الدفاع عن البرية كان قد تلقى تهديداً بالقتل قبل أسبوعين من وقوع الجريمة وكتب رسالة إلى الشرطة يلهم فيها بهذه التهديدات مطالباً بإيادهم لتزوير الحماية له فقد سبق أن قام مجهولون بتسليم عليه وسرقة سيارته بعد أن كشف هذا الشاب الشبيه تماماً للضحية عن تورط بعض الشركات الصناعية في قضايا بطون البيت والقائمة المود الكيميائية في أماكن سكنية. وللأسف مع هذه التطورات اخلت مجريات التحقيق مساراً جديداً إلا أنها في الأخرى لم تقضي إلى نتيجة. وعاد والده الضحية إلى تلاصيل شهادته صديقه العائلة التي أكدت مشاهدتها لسيارة المسرعة في موقع الجريمة في حين أكد شبيه الضحية "نومينيك" حدوث مشادة حادة بينه وبين مالك السيارة في ساحة العرض حيث انصرف الاثنان وعلاسات الضحية بادية على صاحب السيارة وعاد "نومينيك" إلى البيت. ومع تواجده "ستيفاني" في العرض ساعة وقوع المشادة بين "نومينيك" ومالك السيارة الذي سبق أن اتهمه هذا الشبيه بالقتل بعض مسؤولي مصلحة صحة البيت بعض الناس عن تجاوزات لائق، للمواد الكيميائية في الأحياء، السكنية وهكذا أخطأ صاحب السيارة في اختيار شبيهه معتقداً أن "ستيفاني" هو "نومينيك" - الشخص المطلوب.

ولأن "ستيفاني" كان لاسماً ومشتقاً في براسه كانت كايته بذكوره بعد ملكه بأن أطلقت اسمه على أحد صالات الحضرات لهما

التي كانت قد نلت تهديداً بالقتل قبل أسبوعين من وقوع الجريمة وكتب رسالة إلى الشرطة يلهم فيها بهذه التهديدات مطالباً بإيادهم لتزوير الحماية له فقد سبق أن قام مجهولون بتسليم عليه وسرقة سيارته بعد أن كشف هذا الشاب الشبيه تماماً للضحية عن تورط بعض الشركات الصناعية في قضايا بطون البيت والقائمة المود الكيميائية في أماكن سكنية. وللأسف مع هذه التطورات اخلت مجريات التحقيق مساراً جديداً إلا أنها في الأخرى لم تقضي إلى نتيجة. وعاد والده الضحية إلى تلاصيل شهادته صديقه العائلة التي أكدت مشاهدتها لسيارة المسرعة في موقع الجريمة في حين أكد شبيه الضحية "نومينيك" حدوث مشادة حادة بينه وبين مالك السيارة في ساحة العرض حيث انصرف الاثنان وعلاسات الضحية بادية على صاحب السيارة وعاد "نومينيك" إلى البيت. ومع تواجده "ستيفاني" في العرض ساعة وقوع المشادة بين "نومينيك" ومالك السيارة الذي سبق أن اتهمه هذا الشبيه بالقتل بعض مسؤولي مصلحة صحة البيت بعض الناس عن تجاوزات لائق، للمواد الكيميائية في الأحياء، السكنية وهكذا أخطأ صاحب السيارة في اختيار شبيهه معتقداً أن "ستيفاني" هو "نومينيك" - الشخص المطلوب.

التي كانت قد نلت تهديداً بالقتل قبل أسبوعين من وقوع الجريمة وكتب رسالة إلى الشرطة يلهم فيها بهذه التهديدات مطالباً بإيادهم لتزوير الحماية له فقد سبق أن قام مجهولون بتسليم عليه وسرقة سيارته بعد أن كشف هذا الشاب الشبيه تماماً للضحية عن تورط بعض الشركات الصناعية في قضايا بطون البيت والقائمة المود الكيميائية في أماكن سكنية. وللأسف مع هذه التطورات اخلت مجريات التحقيق مساراً جديداً إلا أنها في الأخرى لم تقضي إلى نتيجة. وعاد والده الضحية إلى تلاصيل شهادته صديقه العائلة التي أكدت مشاهدتها لسيارة المسرعة في موقع الجريمة في حين أكد شبيه الضحية "نومينيك" حدوث مشادة حادة بينه وبين مالك السيارة في ساحة العرض حيث انصرف الاثنان وعلاسات الضحية بادية على صاحب السيارة وعاد "نومينيك" إلى البيت. ومع تواجده "ستيفاني" في العرض ساعة وقوع المشادة بين "نومينيك" ومالك السيارة الذي سبق أن اتهمه هذا الشبيه بالقتل بعض مسؤولي مصلحة صحة البيت بعض الناس عن تجاوزات لائق، للمواد الكيميائية في الأحياء، السكنية وهكذا أخطأ صاحب السيارة في اختيار شبيهه معتقداً أن "ستيفاني" هو "نومينيك" - الشخص المطلوب.

التي كانت قد نلت تهديداً بالقتل قبل أسبوعين من وقوع الجريمة وكتب رسالة إلى الشرطة يلهم فيها بهذه التهديدات مطالباً بإيادهم لتزوير الحماية له فقد سبق أن قام مجهولون بتسليم عليه وسرقة سيارته بعد أن كشف هذا الشاب الشبيه تماماً للضحية عن تورط بعض الشركات الصناعية في قضايا بطون البيت والقائمة المود الكيميائية في أماكن سكنية. وللأسف مع هذه التطورات اخلت مجريات التحقيق مساراً جديداً إلا أنها في الأخرى لم تقضي إلى نتيجة. وعاد والده الضحية إلى تلاصيل شهادته صديقه العائلة التي أكدت مشاهدتها لسيارة المسرعة في موقع الجريمة في حين أكد شبيه الضحية "نومينيك" حدوث مشادة حادة بينه وبين مالك السيارة في ساحة العرض حيث انصرف الاثنان وعلاسات الضحية بادية على صاحب السيارة وعاد "نومينيك" إلى البيت. ومع تواجده "ستيفاني" في العرض ساعة وقوع المشادة بين "نومينيك" ومالك السيارة الذي سبق أن اتهمه هذا الشبيه بالقتل بعض مسؤولي مصلحة صحة البيت بعض الناس عن تجاوزات لائق، للمواد الكيميائية في الأحياء، السكنية وهكذا أخطأ صاحب السيارة في اختيار شبيهه معتقداً أن "ستيفاني" هو "نومينيك" - الشخص المطلوب.

التي كانت قد نلت تهديداً بالقتل قبل أسبوعين من وقوع الجريمة وكتب رسالة إلى الشرطة يلهم فيها بهذه التهديدات مطالباً بإيادهم لتزوير الحماية له فقد سبق أن قام مجهولون بتسليم عليه وسرقة سيارته بعد أن كشف هذا الشاب الشبيه تماماً للضحية عن تورط بعض الشركات الصناعية في قضايا بطون البيت والقائمة المود الكيميائية في أماكن سكنية. وللأسف مع هذه التطورات اخلت مجريات التحقيق مساراً جديداً إلا أنها في الأخرى لم تقضي إلى نتيجة. وعاد والده الضحية إلى تلاصيل شهادته صديقه العائلة التي أكدت مشاهدتها لسيارة المسرعة في موقع الجريمة في حين أكد شبيه الضحية "نومينيك" حدوث مشادة حادة بينه وبين مالك السيارة في ساحة العرض حيث انصرف الاثنان وعلاسات الضحية بادية على صاحب السيارة وعاد "نومينيك" إلى البيت. ومع تواجده "ستيفاني" في العرض ساعة وقوع المشادة بين "نومينيك" ومالك السيارة الذي سبق أن اتهمه هذا الشبيه بالقتل بعض مسؤولي مصلحة صحة البيت بعض الناس عن تجاوزات لائق، للمواد الكيميائية في الأحياء، السكنية وهكذا أخطأ صاحب السيارة في اختيار شبيهه معتقداً أن "ستيفاني" هو "نومينيك" - الشخص المطلوب.

بلغت كلفة مطعمه (٨) ملايين دولاراً

النجم "ستيفانيرغ" ينهج في مجال الاستثمار أيضاً

يبدو أن نجاح النجم ستيفانيرغ في مجال الاستثمار لا يقل أهمية عن نجاحه في مجال الترفيه. فقد قام بالانطلاق في مشاريع استثمارية جديدة، منها افتتاح مطعم جديد في منطقة "نيويورك" في منطقة "نيويورك" في منطقة "نيويورك".

ويعتبر هذا المشروع من المشاريع الاستثمارية الجديدة التي قام بها النجم ستيفانيرغ، والذي يعتبر من النجوم المشهورين في مجال الترفيه.

ويعتبر هذا المشروع من المشاريع الاستثمارية الجديدة التي قام بها النجم ستيفانيرغ، والذي يعتبر من النجوم المشهورين في مجال الترفيه.

ويعتبر هذا المشروع من المشاريع الاستثمارية الجديدة التي قام بها النجم ستيفانيرغ، والذي يعتبر من النجوم المشهورين في مجال الترفيه.

ويعتبر هذا المشروع من المشاريع الاستثمارية الجديدة التي قام بها النجم ستيفانيرغ، والذي يعتبر من النجوم المشهورين في مجال الترفيه.

ويعتبر هذا المشروع من المشاريع الاستثمارية الجديدة التي قام بها النجم ستيفانيرغ، والذي يعتبر من النجوم المشهورين في مجال الترفيه.

ويعتبر هذا المشروع من المشاريع الاستثمارية الجديدة التي قام بها النجم ستيفانيرغ، والذي يعتبر من النجوم المشهورين في مجال الترفيه.

بعد نجاحها في عروض الأزياء، كلوديا شيفر تتجه نحو الاستثمار



بالنسبة إلى العديد من نجومات السينما والأزياء فإن التقدم في العمر يعني نهاية شهرتهن ونجوميتهن الفنية وهذا ما ينطبق على كلوديا شيفر لشهر وأجل عارضة أزياء في العالم التي قررت بعد بلوغ الخامسة والعشرين البحث عن وسيلة أخرى لتحقيق أهدافها وطموحاتها. فقد حذت حذو نجمة هوليوود الأمريكية "جين فوندا" وسارت على نفس الطريق الذي اختارته لنفسها. فإلى جانب عروض الأزياء ونجمات الغلاف انتهجت كلوديا شيفر خطاً جديداً يمكن في تأسيس ناد ومركز ومعهد للحمية وتخفيف الوزن بواسطة الشرطة للفيديو التي تحتوي على حركات رياضية راقصة وتمارين جديدة لتخفيف الوزن والقضاء على السمنة الزائدة سعياً وراء تحقيق الرشاقة والحيوية. وتحتوي هذه الأشرطة بالإضافة إلى الحركات والتمارين الرياضية الراقصة على أنغام الموسيقى العديد من المقالات مع أشهر اختصاصي الحمية وتخفيف الوزن واختصاصي الغذاء والصحة. وبالتأكيد فإن كلوديا شيفر هي التي تؤدي هذه التمارين والتدريبات تماماً كما هو الحال بالنسبة للنجمة جين فوندا التي لم تجد من يناقشها في هذا المجال حتى الآن. وتقول كلوديا شيفر بأنها أرادت من وراء هذا التوجه الجديد تحقيق مبدأ السلامة بالنسبة لها والحفاظة التي جعلتها واحدة من أغنى أغنياء العالم وأحدى الشهيرات فيه. ولعل حبيبها وخطيبها نذرع المستقبل الساحر الأمريكي "دايفيد كوبر فيلد" هو الذي اقترح عليها هذه الفكرة وساعدها على تحقيقها. وبهدف الوصول إلى أكبر قدر من النجاح في مهنتها الجديدة فإن كلوديا شيفر أبرمت عقداً مع الشركة الأمريكية المحترفة "كاثي تايلور" لتولي مسألة تدريبها على تقديم أفضل الحركات والتمارين الرياضية الصحية التي من شأنها الحفاظ على رشاقته وبنائميكتها لتبدو في ذلها الأنثى الساحر.

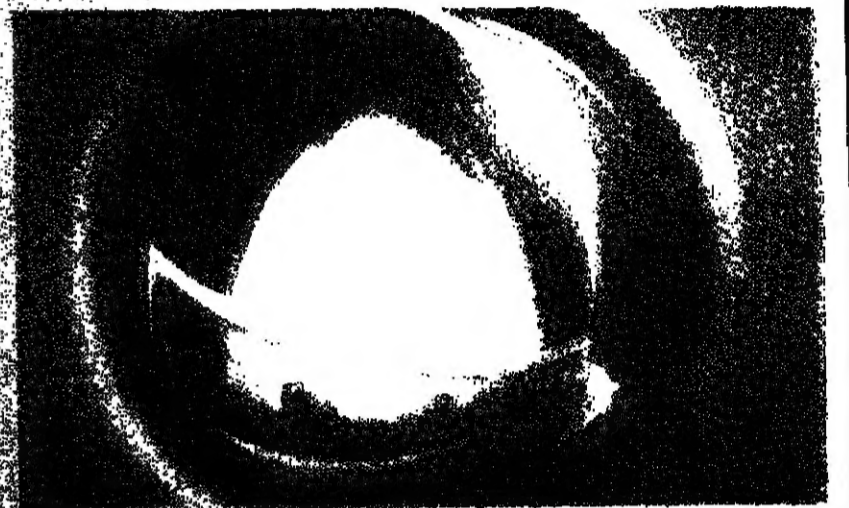
لأننا السباقون في عالم الأجنحة الفندقية



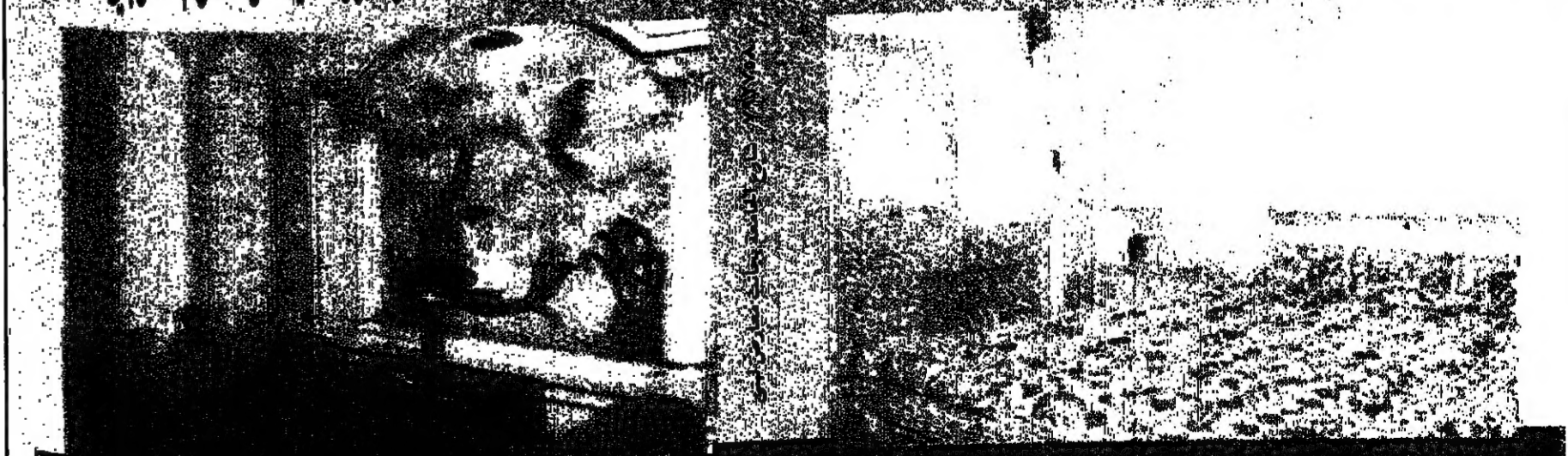
فان سحر الأداء والتصميم والرقي يجعلنا نجيش في عالم آخر لا يلدنا



نحن لا نقدم الخدمة فقط بل صيغ التواصل ودهشة البضاطة



كانت لأجنحتنا الفندقية عرض الصور بين الساعات 11 إلى الساعة 12 من كل يوم صورة هبة من الكرم العربي الأصيل



استعدوا لرحلاتنا الخاصة التي نقدمها لكم من أروع المشروبات والمأكولات اللذيذة في الساعات الأولى من صباحكم ولدينا أيضاً برنامجاً خاصاً للأطفال واستقبالاً رائعاً لضيوفنا

جوابه خاطئة في نظامهم
الاجابات الاسوية

وسط لاهول الشباب وصحبائهم، وجمعاتهم باعداد كبيرة، كان لـ "الحقية" هذه الجولة في مطاعم الوجبات السريعة او ما يسمى بـ "الكويك ميوز"، الكثير من الشباب يجلسون على موائد الاكل يضحكون يلهون ولهم بعض الاحيان يتحذرون عن الدراسة، قليل من الطاولات يجلس عليها اثنان، بالطبع رجل وامرأة، ما اصابهم رجلاً ذاً عاتلة، بلطافيع فان اعيام الحياة لديه ستكون اكبر من ان تحصل رغبة من ذلك الوجبات التي تكلف ما يصنع رجة لعائلة كاملة.

وبالرغم من كل شيء، إلا أن لدى هؤلاء الشباب وجهات
لترسوخ أن تكون فكرهم منعدم لا يستطيع أن يخرج مع
له تلك الأفكار، بسبب ارتفاع سعر الوجبة لعائلة كاملة،
عما أن الجور الذي تصنعه الجلوسة في هذه المطاعم
لصنعاء، توفر لهم فرصة التمتع واللذو بشكل غير أخلاقي
بعيداً عن التقاليد والريث.

تنتقد "الحقيقة" مجموعة من الصبانيا كن يجلسن في أحد
من المطاعم وكان لها الحوار التالي:

تحفة: احب الفلافل والمطاعم مكان جميل لتجمع الاصدقاء
مها: مطاعم الوجبات السريعة كسر للروتين اليومي

شراق: الطبخ أصبح مملاً
 انيا: الفاتورة "تكبنا" ولكن ارتياد هذه المطاعم يمتاز بالتغير

تحفة الطريفي: غالباً ما أرتاد هذه الأماكن، فانا أحب الجلوس فيها، واعتقد ان الاسعار ليست مرتفعة كثيراً اذا زار الشخص هذه المطاعم بمعدل مرة او مرتين في الشهر، ويعتقادي ان مطاعم الوجبات السريعة بما تقدمه من مكولات مثل الهامبرجر والبيتزا لم تضرب سوق اللال، فانا احب اللال كثيرا ولكن الشباب ومنهم طلبة الجامعة والكليات يعملون لئلا تلحق الاكلت، بالافساده لما تصفيه هذه الجلسات من جو جميل بين الاصدقاء والزلاء، فنحن نحس اننا نرغب في الاجتماع في هذه المطاعم لان جوها يشجع على مثل هذه التجمعات، وانا اعتقد ان هناك امكانية اكبر بالنسبة للشباب لارتداد هذه المطاعم بسبب ان الامالي لا يستطيعون دائماً الذهاب مع ابناءهم اليها، كما ان الاكلت الشعبية كالفلاف والفول غالباً ما تجتمع عليها الاسر في البيوت حيث ان جميع الاسر

قادرة على عملها، ولو كنت رب بيت ومسؤولة عن أسرة فسوف اخصص على الأقل مرة في الشهر لوجبة في هذه المطاعم. مها ابر: اصعب: انا اكل في مطاعم الوجبات السريعة مرة كل اسبوعين تقريبا، في لا تشكل عيشاً على المصروف كما هو معتقد فالاسعار ليست مرتفعة كثيراً، وبالنسبة للأصدقاء سواء بالدراسة او بغيرها فالشغل تشجع بعضها، والتجمع للاكل في مطاعم الوجبات السريعة لا هذه يعني بالضرورة ان هذه الوجبات الذ من الاكلت الغريبة، ولكن نحن بانها كسر الروتين اليومي، وبالرغم من ان سيارات الوجبات السريعة التي تقف بجانب الجامعات والكليات تقدم ساندويشات الذ ارض

من المطاعم ولكن تمتاز هذه المطاعم والجلسة التي تقامها للطلاب الانصافا بما تعلمه هذه الجلسة من جو بارد في الصيف ودافئ في الشتاء بالإضافة لوجود الاغاني والمولات التي تسمح بتجمع الاصدقاء فيها.

نجدو الشريعة: ان اسعار الوجبات في هذه المطاعم ليست مرتفعة جداً، واكثر انها كانت ارض سابقاً وارتفعت بسبب الضريبة التي اضيفت على الفاندر، وانا شخصياً احب الفلاف اكثر من الهامبرجر ولكن الإنسان يحب التغير، كما ان مطاعم الوجبات السريعة تتبع لنا ناذن راحتنا اكثر من المطاعم الشعبية التي ترتادها جميع الطبقات باختلافها.

نجدو:

الضريبة

رفعت سعر

فساتورة

الوجبة

أبداء، ويراي أن أسرارها هائلة
ولكن يرتاد الشخص من
الساكن للتغير، أما عن اللذات
فانا أحبه جداً ولكن أكره
يميز هذه الطماطم أنها تكمن
الصديقات من التجمع على
الأقل مرة أو مرتين في الشهر
ورانيا؛ والنسباني في
ولصديقاتي فنحن نتفق أن نأتي
إلى المطعم ونقسم الفاتورة
عليها، وصحيح أن الوجبات في
هذه المطاعم تؤثر على مصروفنا
"تكتيكنا" في بعض الأحيان إلا
أنها غير متاحة مع الأمل، فإلي
سيبلغ ما لا يقل عن ٢٠-٣٠
دينار إذا أراد أن يعزم العائلة.
وهي عجيبة لأن أسعارها في
الوجبات مرتفع جداً.

نود أن نلقت النظر إلى أن
أكثر رواد هذه المطاعم من
الفتيات، وهناك أسباب لذلك
وأول هذه الأسباب هو حود
التجمع في مكان مثالي
بالإضافة للتغيير الذي تضفيه
هذه المطاعم على الحياة
الروتينية.

واعتقد أن استمتاعنا بهذه
المطاعم الوجبات التي تقدمها
سبباً أننا نزرور بشكل قليل.
أشراق الضمور: ارتاد هذه
المطاعم مرتين في الشهر، وفي
بعض الأحيان الأخرى يخطر
على ألبس الفصول أو الأطفال
فأناهم أيضاً للمطاعم
الشعبية، كما أنه
ومن أجل أن
تجتمع العائلة
في هذه المطاعم
لأنها تكثر
روية الحياة
اليومية وتغير
في نوع الأكل
المعتاد وهو
الطبخ الذي
يحب الإنسان في
بعض الأحيان أنه شعر
بالملل منه. بالإضافة إلى أن
تجهيز وجبات مثل المايبرجر
أو البيتزا في المنزل يكلف
مادياً، كما أنه يحتاج الكثير من
الوقت لتجهيزه.

أسماء العايد: أحب الوجبات
السريعة جداً ولا أحب الطبخ
في المنزل.

في مطعم آخر للتسلياً
مجموعة أخرى من الشباب
والفتيات الذين زرعوا
الحديث وانتقلوا إلى طلبة
أخرى تجتمع عليها مجموعة من
الفتيات فنحن نأكل:
لبنى الشريفة: ارتاد هذه
المطاعم عندما أحس
بالرغبة في أكل
واحدة من
الوجبات
السريعة مثل
المايبرجر
أو البيتزا
وتقبل للسلطة
واللحج والنفسية
واعتقد أنني لا
أرتاد هذه المطاعم
كثيراً ومن الممكن
أحمل سعر وجبة واحدة
شهرياً، أما بالنسبة للأكالات
فأنا اعتقد أن لكل نوع
من الأكل وقتته، فانا أحب في
بعض الأوقات أن أكل الفلافل
والفصل في أحيان أخرى
أشعر بالاستمتاع مع صديقاتي
نحن نجلس معاً في المطعم،

لبنى:
لكل نوع
أكل وقتته،
وأحب الفصول
بشكل
خاص

يهرّبون من الواقع ويتخيلون المستقبل ويستعيدون شريط الماضي

كثير منا من يحاول الهروب من الواقع الذي يعيشه، فخذ من الخيال والأحلام حياة أخرى يعيشها، مصورها من أفكاره ونفيلش بعضها بعضاً عما يتلقاه من واقع، وما يحالو الوصول إلى أقصى درجات الشغاف والانسجام، ولت يعيش الفرد في الخيال متفاداً من أوجاع الحياة، ولت يعيش من أحداث والألم يسجها معه، لأن ذلك الوضع يكون متناسلاً من مكانته كخيال، وكثير من يحاول التويع على أن هذا الحلم للضياء، وقت الفراغ، أو قد بلغة الـ "استقبال الأحداث وهذا هو الحلم والخيال والتوقعات، وقد يكون الخيال رجماً لذكريات الماضي حلوهما ريمها!!

يحول التشتت ظاهرة أحلام اليقظة كان لـ "الحقيقة" القات:

سميرة محمد في الخامسة والعشرين من عمرها
من إنني أعيش كثيراً في الخيال وأحلام عندما أذهب
شاهد فكري شارلي في عالم آخر وأصور لنني
التي في قصر صاهية شركة مرموقة عالم أعالها
سي، فاستمتع بهذه الأحلام ليكن عندما أذهب

هؤلاء يعيشون في أحلام اليقظة

إلى الواقع فتتأهب إلى حالة من الجهر لآني لا أستطيع تغييره
التي تلمسني من طامع الحية فكلا لئلا تديره هذه الأحلام
في نيتي ويحدث لي تطورات كثيرة.

في هذه المرافق تبلغ من العمر خمسة عشر عاماً قالت:
أعيش معلمي الفخاري في الخيال وأمام ما في أحلام به
هو أن أعيش في بيت مستقل مشرقة عن نفسي لا أحد
يجبرني على عمل شيء لا أريده فأتا الفجر الصبح من
الضحا فبدأ ما اعتاد دائماً ولكن القصر لا أستطيع
تغييره.

الحاج أبو خالد بنى في العمر ستين عاماً قال:
كثيراً ما أعيش في الخيال ولكن بأسلوب مختلف من
شباب هذه الأجيال لا أستخرج سوى خيال كامل ذات
طموحي ورحتي شخصي فحققتي أو لم أكن في شيء أبداً
ولكن أرى مخرج من أسيرة القراءات متفاعمون ومتعاونون
وكلهم في عكس ما كنا نأمله.

للرجال فقط

طارق عصفان - شباب في الخامسة عشرة من عمره، يعتاز بالهدوء والثقة بالنفس والرأي، وقد بدأت علامات الرجولة البريئة تبدو على وجهه تحدثنا، لأننا في وقت الدراسة مشغولون جداً، فإننا غالباً ما نقرأ كتب للدراسة، عن نفسي أنا لا أقرأ سوى كتب المدرسة والتي والضرورية تعطي الإنسان التمتع في بعض الأحيان، والإنسان في مرحلة الدراسة يكاد يكره القراءة لأن الواجبات للمدرسة تشكل عبئاً، وتشغل كل الوقت المخصص للقراءة، أحب أراء الجرائد ولكن ليس بشكل دائم، أما بالنسبة للتلفزيون، فانا أحب مشاهدة الأفلام الأجنبية مثل الأفلام البوليسية وأفلام العرب وبتحت على التشويق وجب المتابعة، وأما عن الأغاني فالأغاني الأجنبية الشخصية مثل أول اهتماماتي، مثل اغاني مايكل جاكسون، واغاني بعض الفرق الأجنبية.

أياد صبحي آخر أريد ميثاق بالشقاوة والثقة بالنفس وادبي، نتحدث كما يريد بشكل وادبي، ويؤمن متقاعد، أنا استخدم كلماته وتجاربهم الخاصة التي أجعل انتباهه ويبلغ إلى أيد من عمره ست عشرة عاماً حيث قال: أنا قراءة الروايات العاطفية الغربية منها والمترجرة عن الأدب العالمي، أما عن العربية فقد ألتصق بروايات أحسان عبد القدوس وروايات عيسى. ومن الأفلام أحب مشاهدة أفلام

يمتاز بخفة الظل وجبه للإبتسام والفرح يتحدث عن نفسه وهما يحبران بحسام بل أروه في رأي آخر حيث أن حديثه منع جدا ويمتاز بخفة الروح والقلقة في أن يقول: أنا رومانسي طبيعي والروايات قرارة القصص والروايات الماطفية بالإضافة لاعتصامي ببقارة الكتب التي تتحدث عن الأسلحة. كما مشاهدة الأفلام البوليسية والخيالية التي تستخدم فيها الأسلحة كما أحب جدا مشاهدة الأفلام الماطفية الاستثنائية أما بالنسبة للأغاني فأتانا أحب أغاني عبد الحليم حافظ بالدرجة الأولى كما أحب الأغاني اللبنانية مثل أغاني الرافي غلامه ومجادة الرومي وعاصي الحلاني.

وفي جولة أجريتها "الحقيقة" بين الذين أحب أن أهتم بالفيديوهات يختلف نوعاً ما عن الشبان، فإنهم يهتمون بالانطلاق والحرية ولباب الرأي، فقد التقينا بمجموعة من الفنانين.

بيننا استمر نقاش في الزوايا عشرة من عمره تحب الانطلاق بعشرون بأنها تستلحق من الآخرين شخصياتها في الوقت الذي تعارض فيه مسؤولياتها تجاه أسرته ومجتمعها تقول: أنا لا أفرا كثيراً في فترة الدراسة ولكن في العطلة أحب قراءة القصص الخيالية المليئة بالغموض والشدائذ القارية لآهاتها يوم واحد، كما أحب قراءة الأفلام العالمية مثل روايات فيكتوري هيجو

الذي بدأ عليها منذ أول اللقاء
قالت: أنا لا أقرا كثيراً ولكن
أحب أن أقرأ أفضل
روايات عمير والروايات البوليسية
والجلات الثقافية، كما أحب
قراءة الجرائد الأسبوعية وأحب
تدبيراً قراءة المواضيع السياسية
وأخرى ما توصل إلى العلم. أمّا
بالنسبة للتلفزيون فأننا أحب
مشاهدة البرامج الأجنبية أكثر
من العربية لأنها تنقلني لثقافة
التلفزيون العربي حيث على قناة
الثلاثية المسرحيات السياسية مثل
مسرحيات شكسبير فهي تعكس
الإنسان ثقافة وعرفه بها، وأنا
شخصياً أجبها كثيراً.
وبالنسبة للأغاني فأننا أحب
الأغاني الوطنية مثل أغاني
موسيل خليفة، والأغاني العاطفية
مثل أغاني كاظم الساهر
ومصطفى فخر ووائل كفوري
ورأغب علامة ومشاهدة الرسوم
خصوصاً أغانيها الشعبية،
وأحب أغاني عمرو دياب.
في النهاية يجدر القول إن
هذا الجيل من المراهقين لا يتفق
الوقوف على مطالبات، إلا ويتأثر
بالجراحة والثقافة بالنفس والتمييز
والاستقلالية، حيث وجدنا أنهم
قادرون على التفكير من أنفسهم
بشكل أفضل بكثير من معظم
الضحايا الناضجين، فهم في
النهاية جيل سوف يقود الأمة في
يوم من الأيام.

جولة في عالم المطور

كتب: مبارك النخيمات ومحمد

الرجال يستخدمون العطر
العطر الأردني "سبيرتو" والألماني

[illegible]

أيها أقوى أثرا ونفودا على الطفل... البيت أم الوراثة؟

ما هو تفسير اختلاف هذا الطفل عن غيره في الشكل والطباع والتصرفات؟ ثم ، لماذا تتغير طباع وتصرفات البعض منهم عند أو بعد البلوغ لتختلف الصورة التي توهمناهم لهم؟ وما هو دور الوراثة والبيئة هنا؟ وأيها الأقوى أثرا ونفودا في تشكيل عالم الطفل وحياته المستقبلية؟

وإنما هذا السؤال لا يمكن إجابته إلا في ظل ما نعرفه وقدرته كبيرة على السيطرة على أقرانه لاكتشاف فيما بعد أن لكل هذا الطفل مستقبل حيواني وجد في طفل آخر حيواني في الاندماج مع زملائه في المدرسة إلى درجة يبدو فيها كأنه ياتي دور ثانوي أو أن يكون مسجود متفرد ليصفه والده بأنه خيالي غير متفاعل مع الوسط الذي يعيش فيه.

لقد تراءى تسلسلات الخبرة في هذا الشأن لعنهم من يمتد ذلك إلى الطبيعة - الوراثة - ومنهم من يحمل البيئة المسؤولة.

وكان هذا الخلاف في وجهات النظر بشكل حتى وقت قريب واحداً من أهم المواضيع المثيرة للجدل في علم النفس. غير أن دراسات وبحوثاً عديدة أجريت خلال السنوات الماضية أكدت إسهام عامل الوراثة والبيئة معاً في تشكيل الطفل. وترتبط علماء الجينات السلوكية وعلماء النفس إلى قناعة بأن سلوك الطفل لا يمكن تفسيره بأنه يرتبط بالوراثة فقط أو البيئة. أنه مرتبط بالعاملين معاً وبخاصة فيما يتعلق بتكوين محد. ان القضية التي يجب أن نثيرها كموضوع أساسي تتمثل في السؤال التالي: كيف يتم الاندماج والتفاعل بين العاملين وهل يؤثر أحدهما على الآخر؟ ومتى؟

إنما فترة الحمل، تتحدد جينات الأب والأم لتتضمن عن إنسان لا مثيل له على وجه الأرض. يتفرد بسمات جسدية خاصة كلون العين وبشكل الأنف وبصمات الأصابع... إلخ كما تتكون له شخصيته إلا في حالات التوائم للتشابهة والمثالية. وتفسير نتائج أبحاث ودراسات أجريت على التوائم المثالية على مدى أكثر من خمسين

عاماً أن إبتداء شتي التوائم عن بعضهما البعض لا يعني بالضرورة تحلي أحدهما عن العادات للمثالية بينهما. وهناك أمثلة واقعية تبرز وتبرز هذه النظرية كقصص التوائم اللطيفين الذين فصلتا عن بعضهما البعض بعد عام ونصف العام من ولادتهما. وقد ثبتت أحدهما سيدة تقيم في ولاية أمريكية وتبنت الأخرى سيدة في ولاية ثانية بعيدة.

ولدى سؤال السيتين توضح أن كلا من التوائم لا تتناول أي طعام أو فاكهة أو حلوى دون أن تضع عليه مقدراً من "القرحة". وأوردت الدراسات أمثلة أخرى كثيرة تشير إلى تطابق كلي في كثير من الصفات والأفعال أو العادات لدى التوائم. وأرجعت هذا إلى وجود جينات متطابقة لدى كل توائم. وأكدت أيضاً أن هذه الجينات تمارس نفوذاً مطلقاً على سمات كل منهما كإثباتية التفرع أو الانحياز أو الخجل أو السيطرة بل وحتى الانتماء والهويات الخاصة.

ورغم الفقد الجيني المعروف به إلا أنه من الخطأ والأجفاً أعمال أمية دور التربية والتعليم (البيئة) في تشيئة الأطفال. ويمكن القول أن تأثير البيئة يبدأ من قبل أن يولد الجنين. إذ أن الطفل الجنين يتأثر بالأم الحامل له، فالجينة الذاتية للطعام الذي تتناوله الحامل على سبيل المثال تنعكس على الجينة الذاتية للطفل سلباً أو إيجاباً. وللوراثة التي تتعامل للخبرات والمشروبات الروحية والندخبات والأفراط قد تحرم الجنين من الأكسجين والمواد المغذية الأخرى مما يؤثر

شرب طبيعي للتخلص من عسر الهضم

القلب على عسر الهضم فإنه يمكن الاستغناء عن الكيمياء من خلال تحضير هذا المشروب الطبيعي الشهي الذي يخلص من عسر الهضم. ويضع معلقة صغيرة من هذه النباتات في كوب من الماء الساخن.

فرائش للنوم وحقيقية سحر

آخر ما تم إنتاجه لتوليد النوم المريح والهادئ للأطفال هو عبارة عن فرشاة وغطاء ووسادة على شكل كيس تطلق رائحة مهدئة. وهذه النباتات لها قدرة عالية على تهدئة الأعصاب وتقليل التوتر. وتترك في النهاية كما يؤكد الخبراء أن الجينات وحدها لا تفسر صورة محددة وبهاية المعالم للإنسان ولا يجوز أن تعتبرها مقياساً وتجاهل عامل البيئة الفاعلة كدور الأبوين والبيئة الطبيعية وتحديات الحياة. من جانب آخر، يعمل والدان إلى الشعور بالأحباط والقلق إذا اكتشفا في طفلهما نزعة غير مرغوبة كالخوف أو الضبول أو عدم التركيز أو الاندفاع أو أي صفة أخرى. غير أن الدراسات العديدة التي شملت آلاف الأطفال تؤكد أن مثل هذا التشاؤم المبكر لا مبرر له. ورغم أن هذه الأعراض تكتسب في معظمها بالوراثة إلا أن فرصاً وإحتماالات علاج الطفل منها قوية. فالسنوات الفاصلة بين الطفولة والبلوغ غنية بالتجارب والأحداث غير المتوقعة التي تعمل على تغيير نمط شخصية الإنسان التي أمثلها الطبيعة على الطفل قبل أن يولد.

لتجود المرأة أكثر سحرا

تناغم لمسات المكياج ودرجات ألوان ماسحيتها

برونزية والعينان زرقاوان فإن لون أحمر الشفاه يجب أن يكون أكثر هدوءاً (أي ليس غامقاً) وليس فاتحاً) وأما إذا كانت بشرة الوجه تمحوية والعينان سوداوان فإن لون أحمر الشفاه ينبغي أن يكون فاتحاً.

للال العينين: ينسج لون البشرة يمكنك سيجدي أن تختاري ظلال العينين التي تناسب لون بشرتك الوجه ولون حذقة العينين. فالظلال الأزرق السماوي يناسب البشرة البرونزية وجعل العينين براقتين. ويناسب الظل الأزرق أو الوردي العينين الخضراوان. على أن يكون أحمر الشفاه وردياً أيضاً. وهذا اللون يناسب كذلك البشرة النحاسية.

وبالنسبة للمرأة التي تتمتع بظفر رقيقة والتي تمل بشرة في اللون الدوائي فإن الظل الأخضر الفاتح (الفستقي) هو الأنسب ما يكون لبشرتها. أما لون الظل الشبيه بلون البشرة فإنه يناسب كل الوجوه ويناسب كل بشرة على أن يكون أحمر الشفاه وردياً. وبالنسبة للبشرة البرتقالية فإن الظل المرجق باللونين البرتقالي والأزرق يناسبها أكثر من أي ألوان أخرى.

أفضل الخطوات لتقليد لمسات المكياج

بمساعدة قلم تصديق الشفاه واستخدام المادة الواقية لها للحفاظ على صحتها ونضارتها فإن بإمكان المرأة تخصيص ألوان المكياج بشكل رصين ومميز. وخلال فصل الصيف فإن الرغبة في تنفيذ عملية مكياج غير مريحة تبدو واضحة للغاية من النساء كما أن الشفاه تكون أكثر حاجة إلى حمايتها من أشعة الشمس

بعض الصدمات والحوادث الناجمة من هذه الأنشطة يمتد بطبيعة تعاطف على راحة مشط القدمين.

كقاعدة صحية يوجب تنشيف الجسم جيداً بمنشفة لطيفة كلما تعرض للتعرق ذلك أن وجود هذه الأسرار يخلق سمات البشرة كما أنها تصنع بيئة مناسبة لنمو البكتيريا.

بعد الانتهاء من ممارسة الأنشطة الرياضية، من الضروري أخذ حمام دافئ ثم ياردي ليم بعداً تديبل اللباس الرياضية وذلك لاستبعاد الجسم جويته ونشاطه.

لزيادة رشاقة الجسم وتقوية عضلاته يتقاضي الرقود ضحية للسمنة وتراكم الدهون في أجزاء عدة من الجسم. وبالآنك تنفذ مجموعة التمارين هذه التي تساهم في ليوقة لفترات الطهر.

التمرين الأول: في حالة الوقوف. القدمان متباعدتان واليدين متباعدتان خلف الرأس والأن ينفذ عملية شبيهة بعميقة بحيث يكون الصدر بارزاً بقوة نحو الإمام ثم أمالة جذع الجسم نحو اليمين واليسار مع الاحتفاظ بالظهر في وضع مستقيم. يتم تنفيذ عملية شبيهة (١٠) مرات خلال التمرين الثاني.

تفادياً للتعب و الاعياء قواعد صحية للممارسة الأنشطة الرياضية

مع مرور الوقت تتعرض البشرة للجفاف وتقلد بعض مخزونها من الماء مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بأمراض الشبيهة. وعند ممارسة الأنشطة الرياضية ينصح الخبراء في هذا المجال بضرورة اتباع قواعد صحية معينة وذلك للإبقاء على حيوية الجسم ونشاطه وعدم تعرضه للآثار المدمجة عن هذه الأنشطة.

ضرورة ارتداء الملابس الرياضية المصنوعة من الأنسجة القطنية وتجنب ارتداء الأنسجة الاصطناعية والتي تعمل على إفقاد الجسم للماء والأملاح المعدنية ليصبح الجسم هزئلاً وضعيفاً.

عند ممارسة الأنشطة الرياضية داخل القاعات المغلقة، ينبغي تجنب الأجواء الحارة والرطبة التي تزيد من تعرض البشرة للجفاف ولهذا يجب تناول الكثير من الماء لترطيب خلايا البشرة.

تفادياً لتعرض القدمين لبعض الصدمات والحوادث الناجمة من هذه الأنشطة يمتد بطبيعة تعاطف على راحة مشط القدمين.

كقاعدة صحية يوجب تنشيف الجسم جيداً بمنشفة لطيفة كلما تعرض للتعرق ذلك أن وجود هذه الأسرار يخلق سمات البشرة كما أنها تصنع بيئة مناسبة لنمو البكتيريا.

بعد الانتهاء من ممارسة الأنشطة الرياضية، من الضروري أخذ حمام دافئ ثم ياردي ليم بعداً تديبل اللباس الرياضية وذلك لاستبعاد الجسم جويته ونشاطه.

لرواقية الظهر وليؤنة فقراته

الجلوس على الأرض مع الارتكان على اليدين خلف الجسم. القدمان متباعدتان والساقان متباعدتان. والأن مع تنفيذ عملية شبيهة يتم إمالة الساقين نحو اليمين واليسار مع الإبقاء عليهما متلاصقتين لكن ينبغي تنفيذ عملية زفير عند إمالة الساقين نحو اليمين. يكرر التمرين (١٠) مرات.

التمرين الثالث: الاستلقاء على الظهر. اليدين ممدودتان على جانبي الرأس الساقان متباعدتان. يتم تحريك مؤخرة الجسم نحو اليسار ويتخذ عملية شبيهة تتل مؤخرة الجسم نحو اليمين. وعند العودة للوضع الأولي التمرين يتم تنفيذ عملية تنفس عميقة. يكرر هذا التمرين (٨) مرات لكل جانب.

التمرين الأول: في حالة الوقوف. القدمان متباعدتان واليدين متباعدتان خلف الرأس والأن ينفذ عملية شبيهة بعميقة بحيث يكون الصدر بارزاً بقوة نحو الإمام ثم أمالة جذع الجسم نحو اليمين واليسار مع الاحتفاظ بالظهر في وضع مستقيم. يتم تنفيذ عملية شبيهة (١٠) مرات خلال التمرين الثاني.

قالب
الحلوى
بالاجاص
وشوكولاته

المقادير

٢- حبات اجاص
- حبة واحدة ليمون
٢- بيضات
٢٠٠- غرام لحم بملعقة كبيرة
واحدة لعن القالب
١٠٠- غرام نشا البطاطا
٢٠٠- غرام زبدة
٢٥٠- غرام سكر بملعقة صغيرة
فانيلا
- ملحقة

طريقة التحضير

الخطوة الأولى:

يتم دهن جدران قالب الحلوى بالزبدة ثم يغطي بورق الألمنيوم حيث يتم دهنه أيضاً بالزبدة ثم يوضع القالب داخل الفرن في انتظار اعداد عجينة الحلوى. وأن يتم خلط بقية الزبدة مع كمية مناسبة من السكر حتى يتم الحصول على مزيج متجانس ليضاف اليه البيض واحدة تلو الأخرى مع مراعاة عملية الخلط.

الخطوة الثانية:

يتم تسخين الفرن على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية (المؤشر على الرقم ٦). يخرج قالب الحلوى من الفرن ويترك لمدة ٥٠ دقيقة. يقطع إلى أربعة أقسام بعد زرع بذورها ثم تعاد لتقطع إلى مكعبات صغيرة حيث يضاف إليها عصير الليمون وتخلط جيداً لتضاف إلى مزيج السكر والبيض والزبدة ويخلط المزيج جيداً ليضاف اليها الطحين والنشا والفانيليا مع مزجها لعملية الخفق. وأن تشك عجينة الحلوى داخل القالب الذي سبق دهنه اطرافه الداخلية بالزبدة والطحين.

الخطوة الثالثة:

يتم تسخين الفرن على درجة حرارة ١٨٠ درجة مئوية (المؤشر على الرقم ٦). يخرج قالب الحلوى من الفرن ويترك لمدة ٥٠ دقيقة. يقطع إلى أربعة أقسام بعد زرع بذورها ثم تعاد لتقطع إلى مكعبات صغيرة حيث يضاف إليها عصير الليمون وتخلط جيداً لتضاف إلى مزيج السكر والبيض والزبدة ويخلط المزيج جيداً ليضاف اليها الطحين والنشا والفانيليا مع مزجها لعملية الخفق. وأن تشك عجينة الحلوى داخل القالب الذي سبق دهنه اطرافه الداخلية بالزبدة والطحين.

